UNIVERSIADA '81 ÎN COMENTARII, DATE ŞI CIFRE

ÎNOTUL PE O LINIE ASCENDENTĂ

(Urmare din pag. 1)

vietică, de brazilienii **Fernandez** şi **Madruga** alături de alţi numeroşi campioni şi recordmani ai **Canadei, Australiei, Japoniei, R. P. Chineze, Franţei, Suediei, Ungariei, Cehoslovaciei** sau **Olandei** (pentru a vorbi numai de ţările cu o mult mai mare şi mai veche tradiţie în acest sport), rămîn un prilej de reală mîndrie. Dar să nu uităm nici un moment că alături de marea noastră campioană a fost acum şi **Irinel Pănulescu**, considerată de mulţi specialişti, cu cîteva luni în urmă, un capitol încheiat. Ea a... renăscut, ajungînd a doua tetratlonistă (pe distanţa de 400 m) a Universiadei. A mai fost şi reşiţeanca **Brigitte Prass**, care la capătul unei curse entuziasmante (4×100 m mixt), preluînd ştafeta de la Bunaciu, a mărit avantajul echipei noastre faţă de cvartetul Statelor Unite, marele favorit, lăsînd iluzia de moment celor din tribune că ar putea fi martorii celei mai mari surprize a întregului concurs. Evoluţia înotătoarelor române în această ştafetă de 4×100 m mixt, probă care este considerată corolarul unui întreg concurs şi reprezintă imaginea fidelă a valorilor în toate cele patru procedee tehnice, ne-a demonstrat că **locul doi (după S.U.A.), într-un clasament (neoficial) al medaliilor cucerite la această ediţie în concursul feminin (14 probe), obţinut de reprezentantele noastre, nu a fost deloc întîmplător.**

Să le felicităm, deci, pe aceste tinere sportive pentru succesul lor, cu credinţa că acestе rezultate vor reprezenta un mare stimulent în activitatea lor viitoare. Şi amintind de tehnicienii care le-au pregătit **(Cristina Şoptereanu, Ioan Schuster, Tiberiu Munteanu)**, apreciindu-i aşa cum trebuie, avem datoria de a afirma că se poate şi mai mult dacă ei, în primul rînd, şi toţi ceilalţi antrenori din ţară **vor pune în practică ceea ce au învăţat în aceste zile şi vor munci mai mult şi mai bine.**

Se poate mai mult chiar şi la băieţi, care, din nou, au rămas în umbra fetelor. Este foarte adevărat că evoluţia de ansamblu a campionilor români s-a situat la o treaptă mai ridicată poziţiei anterioare (foarte modestă, dealtfel) pe plan internaţional. Şapte din cei 14 înotători înscrişi în concurs au intrat în finale ; au fost corectate recordurile naţionale în şase probe : **Flavius Vişan** 1:56,87 şi 1:56,81 la 200 m liber, 2:08,26 la 200 m fluture, **Ştefan Mitu** 2:11,89 la 200 m mixt, **Z. Opriţescu, Fl. Vişan, Şt. Mitu şi C. Negrea** 3:37,75 la 4×100 m liber, **Fl. Vişan, H. Neagrău, C. Negrea şi Şt. Mitu** 7:53,78 la 4×200 m liber, **M. Mandache, L. Şoptereanu, H. Lucaciu şi Şt. Mitu** 4:03,15 la 4×100 m mixt. Şi ar mai exista cîteva puncte de referinţă.

Flavius Vişan, de pildă, **a izbutit să se claseze în semifinalele probei de 100 m liber, depăşindu-l pe celebrul Pär Arvidsson** (Suedia), eliminat în preliminarii (!), iar în seria sa de 200 m fluture l-a întrecut, în luptă directă, pe Bill Paulus, recordmanul mondial al „sutei", obţinînd al 8-lea timp, în vreme ce Paulus a rămas să privească finala din tribună!... În ştafeta de 4×100 m mixt, cvartetul României s-a clasat (în serii) înaintea celui din S.U.A., iar **Ştefan Mitu** (cu un nou record — 2:11,89 — la 200 m mixt) şi **Mihai Mandache** (200 m spate) s-au impus în preliminarii, lăsînd în urmă adversari mai bine cotaţi. În nici unul din exemplele mai sus amintite nu am avut pînă la urmă şi satisfacţia vreunei prezenţe pe podium. Poate că ar fi fost exagerat să pretindem băieţilor noştri chiar unul din primele trei locuri ; **dar o repetare măcar a performanţelor din serii, ca să nu mai vorbim de depăşirea lor** (aşa cum se întîmplă îndeobşte la sportivii bine pregătiţi) **ar fi corespuns exact obiectivelor propuse de tehnicieni.** Nu s-a întîmplat aşa şi aceasta din mai multe motive.

Este foarte adevărat : **Mitu** (cel mai bun înotător român la Universiadă), **Vişan, Mandache** sau **Lucaciu** s-au pregătit din ianuarie şi pînă în iulie cum nu au făcut-o niciodată. Ei singuri recunosc acest lucru. Dar prea mult nu au putut cîştiga. Ani în şir ei au fost obişnuiţi cu un ritm de lucru mai lent, fără eforturi mari, fără sacrificii, cu încercări multiple de menajare. Toate acestea nu au permis acumulări prea mari şi înotătorii români au rămas, sezoane în şir, la o valoare pe care sportivi din tot mai multe ţări au depăşit-o. Ei şi-au creat o mentalitate (şi din păcate au rămas şi astăzi cu ea) că nu trebuie să forţeze prea mult în serii, că nu trebuie să înoate mai mult de o probă pe zi. Iar anul acesta, cînd antrenorii **Tiberiu Munteanu** şi **Dan Ionescu** le-au pretins şi altceva, au întîmpinat evidente greutăţi.

Şi, ca să conchidem, trebuie să arătăm că **înotătorii noştri, mai ales cei tineri, au datoria să confirme acest prim pas înainte ; dublîndu-şi eforturile, renunţînd la mentalitatea unui exagerat conservatorism ei au datoria să încerce a ţine pasul cu fetele.**

În prim plan, recordmana lumii în proba de 1500 m liber, Kim Linehan *(S.U.A.), una dintre marile vedete ale Universiadei — trei medalii de aur*

TOŢI CA UNUL...

Sublinieri

În calendarul competiţional al sportului cu motor din ţara noastră, secţia I.T.A. Tg. Jiu apare înscrisă la concursurile republicane de viteză şi motocros, acest centru moto producînd şi un campion naţional, cunoscutul alergător pe teren accidentat, **Paul Filipescu.**

Prin şcoala curajului şi îndemînării de la Tg. Jiu au mai trecut şi alţi tineri talentaţi printre care şi cei doi copii, Jean şi Marian ai instructorului **Gheorghe Sefter**, unul din acei oameni minunaţi care fac tot ceea ce le stă în putinţă pentru dezvoltarea sportului preferat. Emoţia de acum cîţiva ani cînd ne vorbea despre perspectivele bazei materiale ale secţiei de aici nu-l părăseşte nici astăzi, cînd ne invită să vedem noul chip al atelierului moto şi al traseului oficial de concurs. O veche clădire a fost transformată în patru boxe şi o magazie de piese de schimb şi echipament — atelierul fiind dotat cu aparat electric şi autogen de sudură, de măsură şi control, banc de probă, polizor, compresor şi altele, recondiţionate din aparate uzate sau date la casare. Traseul de pe Dealul Tîrgului, aflat la doi paşi de noul sediu al secţiei moto, şi-a schimbat complet înfăţişarea: a apărut un turn de cronometraj, s-au plantat... cauciucuri pe palierul de la plecare, **s-a confecţionat un start mecanic cu semnalizare electrică, s-au amenajat trambuline artificiale şi un pod aerian între două pante abrupte şi s-au îmbunătăţit drumurile de acces, toate acestea prin identificarea şi valorificarea resurselor locale, economiile realizate prin muncă patriotică ridicîndu-se la aproximativ 500 000 lei. „Nevoia ne-a făcut să pornim cu hotărîre la astfel de acţiuni,** ne explică vechea noastră cunoştinţă. **Vă rog să notaţi că printre animatorii străduinţilor noastre la loc de frunte s-au situat tovarăşii Ion Buligan, directorul Întreprinderii de transporturi auto, Anton Bălănescu, secretarul comitetului de partid, şi Victor Gurgu, preşedintele comitetului sindical, care ne-au dat un permanent ajutor în realizarea bazei sportive moto".**

Veşnic tînărul instructor voluntar **Gheorghe Sefter**, care de cîtva timp a ieşit la pensie, — modest — n-a scos o vorbă despre aportul adus de băieţii lui şi îndeosebi de **Jean**, care era sufletul micului şantier, n-a scos nici un cuvînt despre efortul celorlalţi elevi ai săi care au sărit şi au muncit toţi ca unul pentru amenajarea noului atelier şi a traseului, destinate pregătirii viitorilor performeri ai sportului cu motor. O facem noi !

Traian IOANIŢESCU

Sub genericul „Daciadei"

O BOGATĂ AGENDĂ SPORTIVĂ DE MASĂ ÎN TOT CURSUL LUNII AUGUST

„Festivalul sporturilor tehnico-aplicative" de la **Galaţi** şi concursul de orientare turistică (categ. 11—14 ani) de la **Bistriţa** n-au însemnat decît un preludiu al unor acţiuni sportive de masă şi finale programate în cursul lunii august în care se decern titluri de campioni ai „Daciadei".

Vor urma alte două mari acţiuni sportive, una chiar în această săptămînă, între 13—16 august ; o competiţie de modelism programată pe Litoral, în primitoarea staţiune **Costineşti.** O întrecere sportivă care va avea loc în cadrul „Serbărilor Mării". Apoi, între 21—23 august, o altă competiţie rezervată iubitorilor sportului nostru naţional, oina, tinerilor între 14—19 ani care trăiesc şi muncesc în mediul rural. Gazdă, o aşezare din judeţul Bistriţa-Năsăud, **Prundul Birgăului.**

Şi tot în cursul lunii august se vor desfăşura o serie de competiţii sportive de masă, la fel de interesante, sub genericul mobilizator al „Daciadei". După „Cupa U.G.S.R." la aero şi navomodele **(Bacău)**, „Cupa minerului" la atletism, handbal, popice, şah, volei şi tenis **(Baia Mare)**, Trofeul F.R.T.A. pentru formaţiile Salvamont **(Borşa)**, „Cupa pandurilor gorjeni" la nu mai puţin de 7 ramuri sportive **(Tg. Jiu)** şi Complexul aplicativ „Pentru patrie" **(Tg. Mureş)**, pe agenda „Daciadei" vor mai putea fi urmărite, printre altele, o inedită întrecere de caiac, destinată lucrătorilor din agricultură şi din industria alimentară **(Tulcea)**, precum şi zonele unei ample competiţii de oină — „Cupa U.N.C.A.P." — programate la **Slatina, Caransebeş, Braşov** etc. Ambele întreceri, la aceeaşi dată : 15—16 august.

În fine, la 31 august iubitorii de navomodele se vor întrece în cadrul „Cupei Voinţa", acţiune sportivă care va avea loc la Mangalia.

Consemnări

O UŞĂ MEREU DESCHISĂ...

Ne revine în amintire o scenă la care am asistat cu cîtva timp în urmă: pe marginea unui teren, o tînără cu ochii umezi îşi îmbrăţişează soţul. Privindu-i, un cunoscut tehnician remarcă: **„E şi succesul ei !"...**

Cei doi erau **Viorica şi Petre Ianusevici. Motivul bucuriei — la care lua parte, cu îndreptăţire, şi Petre Motrescu — îl constituia victoria micilor rugbyşti ai Litoralului, într-o competiţie la care participase o bună parte a speranţelor acestui sport.**

In „spatele" victoriei se aflau multe ore de frămîntare, de muncă, desigur. Dar şi o mare dragoste de a lucra cu copiii. Pentru că — o ştim cu certitudine — uşa apartamentului familiei Ianusevici e întotdeauna deschisă pentru elevii profesorului de la Clubul sportiv şcolar constănţean. Şi-i poţi afla în acel apartament în faţa unui pahar cu citronadă, discutînd despre şcoală, despre sport, despre viaţă. Fostul internaţional şi soţia sa, psiholog de profesie, îi ascultă cu răbdare şi înţelegere; iar ei, elevii, mai învaţă cîte ceva pe lîngă cele ştiute din clasă sau familie.

Nu putem anticipa cîţi dintre foarte tinerii rugbyşti ai Constanţei vor cunoaşte, ca sportivi, împlinirile educatorilor lor, **Ianusevici** sau **Motrescu.** Dar putem avea de pe acum o certitudine: ucenicii într-ale rugbyului ai celor doi foşti titulari ai „naţionalei" se formează nu numai ca sportivi, ci şi ca oameni...

Geo RAEŢCHI

„OAMENII ŞANTIERELOR" DIN CAPITALĂ

(Urmare din pag. 1)

sedintele asociaţiei sportive Gloria — Lucian Paizi). Sub numele de A.S. Tricolorul îşi dispută întîietatea, în **„Cupa Eliberării"**, constructorii care au înălţat şi înalţă încă Rahova, Ghencea, Drumul Taberii (Grupul de şantiere 6). De asemenea Grupul de şantiere 5, în bogatul său palmares intrînd şi Arenele Romane. La baschet, I.C.E.D.-ul (care a schimbat faţa Complexului sportiv „23 August") trimite în teren „speranţele", echipa mare activînd de mai mulţi ani în Divizia „A". În „A" au promovat anul acesta, şi constructorii baschetbalişti de la A. S. Carpaţi (Grupul de şantiere 8), cei care au primit laude pentru blocurile construite în „Regie" — satul plin de frumoase amintiri al Universiadei '81.

Figurează, de asemenea, pe listele „Cupei Eliberării", formaţiile Grupurilor de şantiere nr. 1, 2, 3, 7, apoi I.C.P.B., I.C.M.C.C., I.U.T. Figurează, apoi, la „individual", fruntaşii întrecerilor de cros — **Elena Dragu** (I.A.G.S.C.) şi **Radu Huşman** (I.C.M.C.C.), de tenis de cîmp — ing. **Victor Petrescu** (Grupul de şantiere nr. 1) — zeci de alţi constructori fruntaşi — în aceste zile de august — în efortul, în sîrguinţa de a face capitala ţării tot mai frumoasă, mai admirată !

Pentru sănătatea dvs.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ LA DOMICILIU

Continuăm să publicăm ciclul de exerciţii de gimnastică la domiciliu.

Exerciţiul 1. Din stînd cu prosopul apucat cu priză puţin mai largă decît umerii, cu braţele în faţă jos : 1 : pas înainte cu piciorul stîng cu balansarea braţelor în sus cu extensie, 2 : revenire în stînd cu coborîrea braţelor. Se repetă de 6—8 ori cu schimbarea piciorului care execută pasul. Exerciţiul are caracter de întindere, dezvoltînd totodată forţa musculaturii spatelui.

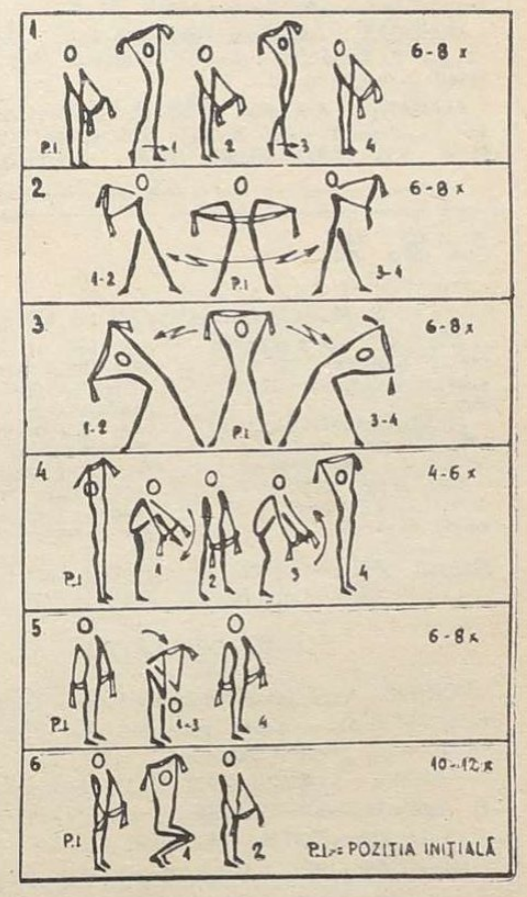
Exerciţiul 2. Din stînd depărtat cu braţele înainte, prosopul apucat spre capete : 1—2 : răsucire de trunchi cu arcuire spre dreapta ; 3—4 : aceeaşi spre stînga. Se repetă de 6—8 ori. Exerciţiul angrenează musculatura de răsucire a trunchiului şi dezvoltînd totodată forţa musculaturii spatelui.

Exerciţiul 3. Din stînd depărtat cu braţele sus, prosopul apucat spre capete : 1—2 : înclinare laterală de trunchi cu arcuire spre dreapta ; 3—4 : aceeaşi spre stînga. Se repetă de 6—8 ori. Exerciţiul acţionează asupra grupelor musculare ale trunchiului care încadrează coloana în plan lateral şi măreşte mobilitatea coloanei vertebrale.

Exerciţiul 4. Din stînd cu braţele sus, prosopul apucat la lăţimea umerilor : 1 : trecerea prosopului sub piciorul drept ridicat îndoit la piept ; 2 : pas înainte cu extensia spatelui cu prosopul între picioare ; 3 : scoaterea prosopului sub piciorul ridicat îndoit ; 4 : revenire în stînd cu braţele sus. Se repetă de 4—6 ori cu alternarea piciorului sub care se trece prosopul. Exerciţiul angrenează alternativ musculatura abdominală şi cea a spatelui.

Exerciţiul 5. Din stînd cu prosopul apucat la spate : 1—3 : îndoirea trunchiului înainte, cu 2 arcuiri, cu lansarea braţelor înapoi-sus, cu capul cît mai aproape de genunchi ; 4 : revenire în stînd, cu extensie. Se repetă de 6—8 ori. Exerciţiul măreşte mobilitatea coloanei vertebrale şi dezvoltă elasticitatea musculaturii posterioare a picioarelor.

Exerciţiul 6. Din stînd cu prosopul apucat în faţă-jos ; 1 : îndoirea genunchilor cu ridicarea braţelor prin înainte-sus cu extensia spatelui ; 2 : revenire în stînd, cu coborîrea braţelor. Se repetă de 10—12 ori. Exerciţiul angrenează musculatura picioarelor şi spatelui, solicitînd şi articulaţia coxo-femurală şi genunchiului.



Prof. BEDŐ CAROL — I.E.F.S.